

Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia stopnia, niestacjonarne
 Plan Kształcenia specjalizacji: **Instruktor przygotowania motorycznego**
Cykl kształcenia 2016/2019

Gdańsk, dn. 30.05.2017

Przedmiot	I st. II WF - (2017/2018)						I st. III WF - (2018/2019)						liczba godzin zajęć
	sem 3		ECTS	sem 4		ECTS	sem 5		ECTS	sem 6		ECTS	
	W	ćw		W	ćw		W	ćw		W	ćw		
Programowanie i diagnostyka przygotowania motorycznego	10		2	10	10	1		10	0,25				45
Planowanie obciążeń treningowych w różnych dyscyplinach sportu				10	10	1	5	10	0,5	5	14	0,5	39
Fizjologiczne aspekty przygotowania motorycznego										8	3	0,25	11
Kształtowanie zdolności motorycznych w różnych dyscyplinach sportu	10		3	5	10	1	10	10	0,5			0,25	45
Odnowa biologiczna										7	3	0,25	10
Razem godziny / punkty ECTS	10	10	5	15	30	5	15	30	2	20	20	2	150

DZIEKAN
 Wydziału Wychowania Fizycznego
 prof. nadzw. dr hab. Tomasz Tomiak

dr Krzysztof Byzdra

[Signature]
[Signature]

Kierunek WF - studia niestacjonarne pierwszego stopnia

Plan zajęć specjalizacji:

Instruktor treningu personalnego

Katedra Sportu

Odpowiedzialny:

dr hab. prof. nadzw. Władysław Jagiełło

Cykl kształcenia 2016-2019

Przedmioty	Wykładowca	II rok (2017/2018)		III rok (2018/2019)		Liczba godzin
		sem. 3 15 tyg.	sem. 4 14. tyg	sem. 5 12 tyg.	sem. 6 12 tyg.	
Wybrana zagadnienia motoryczności człowieka	prof. W. Jagiełło	10w (2)				10
Podstawy „step i stretching” /Body Ball			15ć (1,5)			15
Planowanie i kontrola treningu	prof. W. Jagiełło		15w (2)	15w (1)		30
Podstawy Pilates				15ć (1)		15
Trening Body Building. Ćwiczenia siłowe	prof. W. Jagiełło	10ć (3)	15ć (1,5)			25
Odżywianie i suplementacja					12w (0,5)	12
Ćwiczenia ABC/ABT/BBC				15ć (1)		15
Odnowa biologiczna i fizykoterapia					8w (0,5)	8
Totalny trening odchudzający /Ćwiczenia terenowe: Nordic Walking lub jogging					20ć (2) ¹	20
Egzamin specjalizacyjny	prof nadzw. dr hab. W. Jagiełło					
Suma godz. w/ć	60w / 80ć	10w/10ć	15w/30ć	15w/30ć	20w/20	150
		2/3	2/3	1/1	1/1	14